

**Gimnasio La Khumbre**



**Miércoles 01 DE Noviembre**

*Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Milanesa de cerdo a la plancha  
Arroz pajarito  
Yuca frita  
Jugo de fruta  
Barra de ensalada  
Postre*

**Jueves 02 DE Noviembre**

*Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Pollo con champiñones  
Papa criolla  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre*

**Viernes 03 de Noviembre**

*Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Torta de carne molida, verduras y  
huevo  
Puré de papa  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre*

**Martes 07 de Noviembre**

*Fruta de cosecha  
Sopa de día  
Carne a la plancha  
Ensalada de papa con verduras y  
mayonesa  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre*

**Miércoles 08 de Noviembre**

*Fruta de cosecha  
Cazuela de lentejas y salchicha  
Patacón  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre*

**Gimnasio La Khumbre**



**Jueves 09 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Pollo al horno  
Papa en cascós  
Arroz blanco  
Ensalada de la barra  
Jugo de fruta  
Postre

**Viernes 10 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Pasta con carne molida y salsa  
boloñesa y queso  
Ensalada de la barra  
Jugo de fruta  
Postre

**Martes 14 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Chop suey de pollo  
Arroz blanco  
Papa salada  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Miércoles 15 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Costillitas BBQ  
Arroz blanco  
Papa criolla  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Jueves 16 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Carne desmechada con mazorca  
y huevo  
Arroz blanco  
Plátano al horno  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Gimnasio La Khumbre**



**Viernes 17 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa de día  
Arroz con pollo  
Papas a la francesa  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Lunes 20 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Pollo a la jardinera  
Papa salada  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Martes 21 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Cerdo a la plancha con salsa  
agridulce  
Arroz verde  
Yuca frita  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Jueves 23 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Carne en Bistec  
Arroz blanco  
Plátano al horno  
Barra de ensalada  
Jugo Mora  
Postre

**Miércoles 22 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Cazuela de frijoles con carne  
molida, chorizo y aguacate  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Viernes 24 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Pasta con pollo y queso  
Pan tajado  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Gimnasio La Khumbre**



**Lunes 27 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Arroz atollado (cerdo, res y pollo)  
Patacón  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Martes 28 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Albondigas napolitanas  
Puré de papa  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Miércoles 29 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Ajiaco con pollo, crema de leche,  
alcaparras, mazorca  
Arroz blanco  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Jueves 30 de Noviembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Pollo en salsa teriyaki  
Arroz blanco  
Torta de papa  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

**Viernes 1 de Diciembre**

Fruta de cosecha  
Sopa del día  
Picada con costilla de cerdo,  
muslos de pollo, chorizo,  
maizpira, papa criolla y  
plátano acaramelado  
Barra de ensalada  
Jugo de fruta  
Postre

## Gimnasio La Khumbre



NOTA:

Se ofrecerá diariamente fruta y jugo diferente teniendo en cuenta las frutas de cosecha.

Los postres que se ofrecen serán: caseros (mora, arroz con leche etc.) Además queso con bocadillo, arequipe con queso, gelatina etc. y de paquete como chocolatina, Frunas, Copelias, gomitas etc.

Diariamente hay Barra de Ensalada de 3 o 4 alimentos, donde se encuentran alimentos como:

- Zanahoria.
- Lechuga.
- Tomate.
- Cebolla.
- Arveja verde,
- Pepino cohombro.
- Remolacha
- Huevo cocinado.
- Jamón
- Queso